

rețete

Respect pentru oameni și cărți



SOFIsticate

Tily Niculae



Cum păcălim mâtele

Libris .RO

Tily Niculae

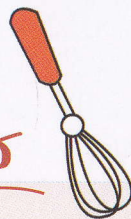
Respect pentru oameni și că

rețete '**SOFI**sticate

Cum păcălim
mâțele



Cuprins



Omleta-brioșă	7
Bufnițe pufoase cu fructe	9
Sandvici-broscuță	11
Turnuleț din fasole galbenă și ciupercuțe	13
Mâncărică de biluțe	15
Supă - cremă de mazăre	17
Paste cu dovlecei, vânăță și sos de roșii făcut în casă	19
Chec cu cacao	21
Cheesecake	23
Griș cu lapte și dulceață de afine	25
Tort de biscuiți	27
Tort de ciocolată umplut cu caise	28
Înghețată de banane	30
Păun din fructe	33
Sirop de afine	34
Smoothie de ananas și banane	37



Libri

Respect pentru oameni și cărți

*Sofia este
foarte
fericită
când
prietenii
ei vin pe
la noi și
mănâncă
de la
„mami“.*



Când am născut-o pe SOFIsticata, m-am simțit ca într-o oală sub presiune.

Am fost nevoită să mă familiarizez cu alimentele, cu stările copilei (care erau diferite de la o zi la alta), cu cratița, dar și cu preferințele ei culinare.

Nicio zi nu a semănat cu cealaltă, iar provocările mă pândeau la fiecare colț. De la refuzul fructelor, al legumelor, al felurilor de mâncare până la privirile mamelor din parc. Toate m-au făcut să mă simt cea mai neputincioasă mămică din lume.

— *Cum? Sofia nu mănâncă legume? Imposibil, așa ceva nu se poate!*

— *Ei bine, dragelor, iată că se poate! Se poate orice!*

Am lăsat rețetele din online și am făcut treabă bună cu SANDA MARIN. O legendă atunci când vorbim despre bucătărie. Dar... pentru SOFIsticata nu a fost suficient...

Am fost nevoită să-mi dezvolt creativitatea nu numai pe scenă. Totul din dorința de a o vedea că mănâncă diverse tipuri de carne, legume, fructe.

rețete SOFIsticate

Am trecut prin toate etapele împreună. De la gătit, propus variante de mâncare, povești. Acceptarea a fost cea care m-a relaxat în acest proces. Ea și joaca. Multă joacă. Poveștile, de altfel, m-au scos din vinovăția care mă apăsa zilnic.

Poveștile și joaca, multă joacă... m-au scos din vinovăția imensă pe care o simțeam. Nu am fost genul de mămică insistentă, care se supăra sau care obliga copilul după vechea placă: *TOT! Ai auzit?! Nu te ridici de la masă până nu mănânci TOT din farfurie!*

A fost un proces lung și obositor, dar acum știu că mâncarea trebuie să aibă cel mai de preț ingredient – **DRAGOSTE**. Cel puțin așa îmi spunea mama, la primele mele tentative de gătit de acum nouă ani.

Tot din dragoste pentru fetița noastră am decis să scriu această carte. Vă mulțumesc pentru timp, pentru feedback și pentru aprecieri.

Suportul vostru, al editurii și reacțiile extraordinare ale copiilor, care de fiecare dată mai cereau o porție de mîncărică, m-au determinat să dau curs acestui proiect de suflet.



— Sofia, vrei ou fiert?

— **Nu!**

— Sofia, vrei omletă?

— **Nu!**

— Sofia, omletă-brioșă vrei?

— **Da, ce culoare o să aibă?**

Și uite-așa, când lucrurile aparent simple devin, instant, ceva mai complicate, este musai să ai foarte multe culori la hârtia de brioșă.

Uneori o folosim pentru brioșele cu afine și nuci, dar de cele mai multe ori ajung să îmbrace compoziția oului combinat cu ce legume avem prin casă.



Omleta - brioșă

Ingrediente:

2 ouă
Orice legume aveți prin casă
Parmezan (opțional)

PROPUNEREA MEA:
broccoli, ciupercuțe, roșii.

Mod de preparare:

Se bat ouăle cu puțină sare și se adaugă legumele.

Eu le tai cât pot de mărunț, în așa fel încât să nu le vadă. După ce am turnat compoziția în forma de brioșe le dăm la cuptor până se rumenesc.

Nutriționistul spune:

Oul este o sursă de proteine de cea mai înaltă calitate, vitamine antioxidante (A, D) și minerale (zinc, seleniu, fier). Legumele asociate cu ouă reprezintă o combinație perfectă, asigurând astfel un mic dejun consistent.

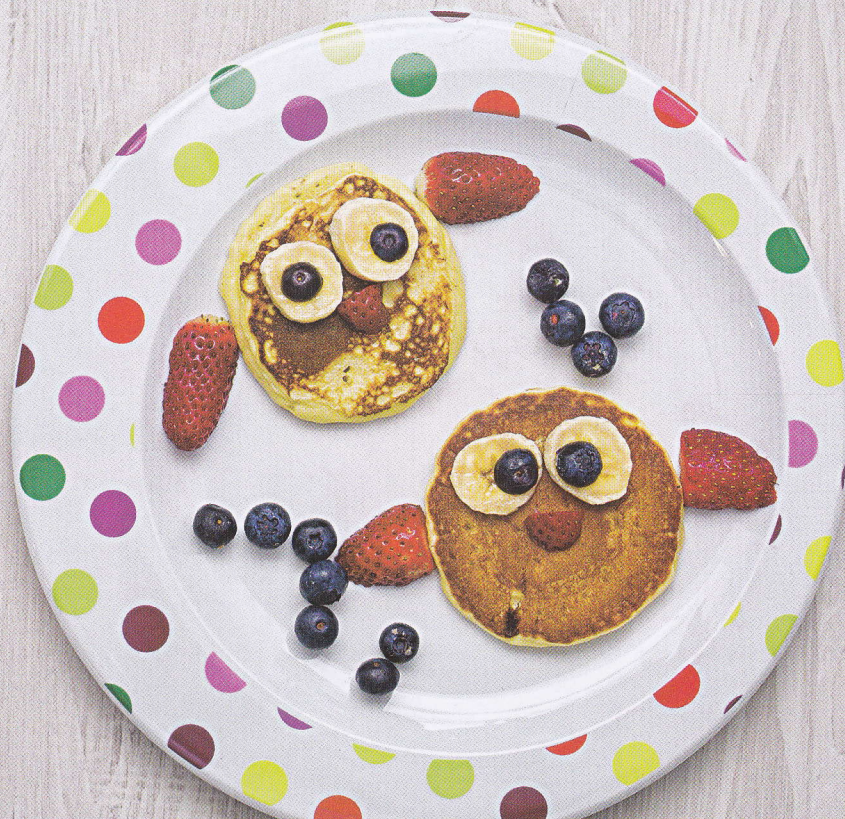
1 ou de găină echivalează cu 4 ouă de prepeliță.



Micul dejun este foarte important în alimentația SOFISticatei.

Acasă o văd că mănâncă. La grădiniță știu sigur că, oricât s-ar chinui doamnele cu fiecare copil, ei au chef de joacă și de vorbă.

Așadar, există dimineți când mă apuc să fac clătite pufoase. Și nu orice fel de clătite, ci clătite-bufniță pufoase.



Din experiența personală, „libertatea“ a fost cea mai bună relație cu mâncarea.

Respect pentru oamenii și cărți

Bufnițe pufoase cu fructe

Ingrediente:

200 g de făină
1 ou
150 ml de iaurt
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
150 ml de lapte
1 praf de sare
Ulei



„Bufnițele”
se pot consuma
și cu nuci
și sirop de arțar.



Mod de preparare:

- 1 Punem într-un bol toate ingredientele uscate (făină, sare, bicarbonat de sodiu). În acest amestec adăugăm oul, iaurtul, laptele și amestecăm până la omogenizare.
- 2 Punem pe foc o tigaie cu puțin ulei. Când este încins, se toarnă compoziția de clătită și se lasă în tigaie să se rumenească pe o parte și pe alta. Ca să fim sigure că nu am luat nici prea multă, nici prea puțină compoziție, putem folosi o spatulă pentru înghețată sau o ceașcă mică.
- 3 Se scot pe farfurie și se decorează cu fructe: banane, afine, căpșune, având grijă să capete forma unei bufnițe.

Fructele preferate pot fi folosite atât în stare proaspătă, cât și congelate, astfel încât să ne bucurăm pe tot parcursul anului de substanțele nutritive conținute de acestea.